

おーぼる・ほーむ ランチメモ 9月前半

おーぼる・ほーむでは、ご利用者の方と料理の本から1週間のランチメニューを決めていただいています。また一緒にお買い物に行くことや、下ごしらえ、盛り付けをするなど出来ることや得意なことで昼食作りに参加していただいています。

	ラ ン チ	お や つ	
1 (木)	白米 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 厚揚げの煮物 アボカドサラダ 黒豆 梨	みかんゼリー ほうじ茶	
2 (金)	焼きそば 卵スープ 鯖缶 胡瓜としらす和え バナナヨーグルト	お菓子 紅茶	
3 (土)	きつねうどん 炊き込みご飯 黒豆 肉団子と根菜の煮物 胡瓜と紫蘇の漬物 梨	お菓子 ミルクティー	
5 (月)	親子丼 具沢山味噌汁 胡瓜のもずく和え 薩摩揚げとほうれん草のソテー 梨	クッキー 紅茶	
6 (火)	白米 豚汁 鯖の塩焼 煮豆 山芋のもずく和え 葡萄	葛桜 or 水ようかん ほうじ茶	
7 (水)	白米 中華スープ 冷奴 焼売 キャベツと茸とハムの炒め物 梨	葛桜 or 水ようかん ほうじ茶	
8 (木)	紫蘇ご飯 帆立と豆腐のお澄まし もずく酢 鱈の甘酢あんかけ 青菜の胡麻和え 鯖缶 梨	クッキー 煎餅 みすずあめ 紅茶	
9 (金)	栗ご飯 大根の味噌汁 茄子の煮びたし 鶏肉と里芋の煮びたし 巨峰	スイカ 煎餅 ほうじ茶	
10 (土)	サンドイッチ スープ 巨峰 (台風のため、お弁当を配達しました)	お菓子 珈琲	
12 (月)	白米 大根の味噌汁 ロールキャベツ 小松菜としらすの炒め煮 煮豆 巨峰	スイカ 煎餅 ルイボスティ	
13 (火)	白米 中華スープ 棒棒鶏サラダ あんかけ豆腐 蒸トウモロコシ 茄子の煮びたし 巨峰	ゼリー or プリン 珈琲 or 紅茶	
14 (水)	白米 味噌汁 カジキの辛味噌焼き 蒸野菜 青菜の胡麻和え 茄子と獅子唐の炒め物 梨	スイカ クッキー 紅茶	
15 (木)	ちらし寿司 お吸い物 茄子の肉そぼろあんかけ 厚揚げのしらすおろし 巨峰	栗羊羹 お抹茶	

2日

6日

9日

14日

今月のスナック

9月15日 二回目のお茶会を
お月見に合わせて行いました。

今回もご利用者さんの〇さん
のご指導を受けながら、スタッフ
も含め各自でお茶を点てて楽し
みました。

この日のお菓子は小布施の栗
羊羹で、お花はホトトギスとスス
キです。

いつもとはちょっと違った雰
囲気の中、小さな幸せを重ねた時
間でした。



おーぼる・ほーむ ランチメモ 9月後半

おーぼる・ほーむでは、ご利用者の方と料理の本から1週間のランチメニューを決めていただいています。また一緒にお買い物に行くことや、下ごしらえ、盛り付けをするなど出来ることや得意なことで昼食作りに参加していただいています。

	ランチ	おやつ
16 (金)	チキンカレーライス もずくの酢の物 黒豆 コールスロー ほうれん草のおひたし 梨	栗蒸羊羹 珈琲 or 紅茶
17 (土)	白米 お吸い物 鶏と大根の煮物 長芋の酢の物 ほうれん草のバター炒め 梨	ゼリー クッキー ハーブティー
19 (月)	白米 味噌汁 秋刀魚の塩焼 茸の酢の物 茶碗蒸し 小松菜の胡麻和え 梨	栗蒸羊羹 緑茶
20 (火)	白米 お澄まし 肉じゃが 鯖の味噌煮 卵豆腐 海苔の佃煮 梨	フルーチェ みすず飴 麦茶
21 (水)	白米 味噌汁 豆腐ステーキ野菜あんかけ 厚揚げ 胡瓜 手作り海苔佃煮 梨	
22 (木)	帆立ご飯 味噌汁 鱈のトマトソース 筑前煮 長芋のもずく酢 梨	湯河原土産饅頭 緑茶
23 (金)	茸ご飯 味噌汁 焼き鮭 卵豆腐 大根と紫蘇の酢の物 林檎	湯河原土産饅頭 緑茶
24 (土)	トマトパスタ オニオンスープ 里芋の煮物 茗荷と大根のサラダ 梨	クッキー 紅茶
26 (月)	ハヤシライス 味噌汁 酢の物 アボカドサラダ 柿	薄皮饅頭 緑茶
27 (火)	白米 味噌汁 カジキと4色野菜炒め 大根と牛蒡巻きの煮物 酢の物 柿+林檎	フルーツゼリー 煎餅 ほうじ茶
28 (水)	白米 お吸い物 小松菜の胡麻和え 焼きそば 卵豆腐 林檎	プリン or ゼリー Or 煎餅 紅茶
29 (木)	白米 お吸い物 鶏のピリ辛味噌漬け焼き 茗荷の甘酢漬け 小松菜おひたし 梨	鎌倉銘菓くるみっこ ミルクティー
30 (金)	白米 味噌汁 小松菜としらす和え 麻婆豆腐 胡瓜と茗荷の酢の物 林檎+梨	ゼリー+煎餅 紅茶



22日



27日

19日 RUN伴



平井市長も参加!

今月のスタッフ

一本のたすきが、北海道から沖縄までつながれる、そんなイベント「RUN伴」が数年前から始められていて、今年は三浦半島にもこのたすきが回ってきました。

認知症になっても暮らしていける地域作りを目指した運動です。おーぼる・ほーむは中継地点となり、Tさんが代表で見事にたすきをつなぎました。

Tさんはおーぼる・ほーむをご利用されているから一番歩くことに努力された方です。代表の話をした時も「私で役に立つなら…」と快く引き受けてくださいました。

19日は台風の晴れ間、Tさんの出発前の言葉は「リオは終わりましたが、今日から逗子のパラリンピックです。」その時Tさんはキラキラしていました。

この瞬間を伴にできる私たちは幸せです。この日の参加してくださった伴走者は61名でした

